



Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Citromos tea, Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Burgonyás kenyér	Gyümölcs tea, Kolbászkrem , Kukoricás kenyér, Újmagya	Forralt tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika
		Energia: 498,19 Kcal / 2 082,43 KJ	Energia: 446,20 Kcal / 1 865,12 KJ	Energia: 416,29 Kcal / 1 740,09 KJ	Energia: 415,76 Kcal / 1 737,88 KJ	Energia: 615,65 Kcal / 2 573,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,82 g 22,16 g 6,04 g	16,84 g 23,93 g 7,63 g	9,02 g 13,73 g 6,09 g	12,58 g 17,60 g 5,49 g	14,54 g 33,07 g 10,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,19 g 29,98 g 1,30 g	40,97 g 0,00 g 1,21 g	63,99 g 29,98 g 1,62 g	50,97 g 12,33 g 1,19 g	64,09 g 29,98 g 0,86 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Tárkonyos csirkeraguleves , Káposztás kocka, Körte, Ásványvíz	Daragaluska leves , Sült debreceni , Zöldbabfőzelék, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Francia hagymaleves, Rántott tonhal, Petrezselymes burgonya , Csíki mártás, Ásványvíz	Zöldborsóleves , Húsgombóc pulyka, Paradicsom mártás , Burgonya főtt fél, Alma, Ásványvíz	Gombakrémleves , Levesgyöngy, Hentes sertésfalatok, Párolt rizsköret , Narancs, Ásványvíz
		Energia: 724,54 Kcal / 3 028,58 KJ	Energia: 519,23 Kcal / 2 170,38 KJ	Energia: 957,78 Kcal / 4 003,52 KJ	Energia: 692,30 Kcal / 2 893,81 KJ	Energia: 840,28 Kcal / 3 512,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,52 g 13,54 g 2,64 g	20,07 g 30,11 g 9,70 g	26,64 g 49,52 g 7,16 g	22,60 g 15,83 g 2,54 g	26,28 g 31,70 g 7,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
118,43 g 14,99 g 5,40 g	45,72 g 5,00 g 1,70 g	98,42 g 3,02 g 5,73 g	112,48 g 29,97 g 3,43 g	107,90 g 0,00 g 6,34 g		





Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Házi körözött, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Vajkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű , Retek			Gouda sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű			Padlizsán krém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom			Hideg tej, Túrós batyu		
		Energia: 281,33 Kcal / 1 175,96 KJ			Energia: 271,08 Kcal / 1 133,11 KJ			Energia: 423,37 Kcal / 1 769,69 KJ			Energia: 254,70 Kcal / 1 064,65 KJ			Energia: 371,77 Kcal / 1 554,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,23 g	12,65 g	5,86 g	6,62 g	12,45 g	5,80 g	16,20 g	25,62 g	10,94 g	6,50 g	9,70 g	4,25 g	15,40 g	5,60 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,49 g	0,18 g	0,73 g	32,83 g	0,00 g	0,65 g	31,50 g	0,00 g	1,71 g	34,94 g	0,21 g	0,56 g	51,90 g	0,00 g	0,52 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

